

Programma

a) **Nome del Provider:** PhisioVit srl n.3835

b) **Titolo del corso** "ALIMENTAZIONE E SPORT: LINEE GUIDA" edizione 1

c) **Luogo di svolgimento del corso:** FAD ASINCRONA - Online

d) **Docenti:** Alessandro Bini

e) **Professioni a cui è rivolto l'evento:** tutte le professioni e le discipline

f) **L'obiettivo formativo del corso** è afferente al campo "2 - Linee guida - protocolli - procedure" e si prefigge i seguenti obiettivi:

- Aver appreso le basi di una sana alimentazione secondo la dieta mediterranea
- Aver compreso i concetti del metabolismo aerobico e anaerobico, dell'uso dei substrati energetici e dell'intensità dell'esercizio
- Conoscere i ruoli dei macronutrienti e dei micronutrienti nel contesto dell'alimentazione dello sportivo
- Avere le conoscenze fondamentali della corretta idratazione nei diversi momenti dell'esercizio fisico

g) **Durata:** dall' 1 gennaio 2026 al 31 dicembre 2026

h) Programma dettagliato

Il corso, della durata di cinque ore articolate tra visualizzazione video che impegna un'ora e un quarto circa, tempo di studio e apprendimento delle 54 slide allegate in italiano e tempo di studio, traduzione e apprendimento delle 105 pagine in inglese (*) contenute in 4 articoli scientifici che impegnano in totale tre ore e tre quarti circa, è tenuto da Alessandro Bini, dottore in Scienze e Tecnologie Alimentari con laurea magistrale in Alimentazione, Nutrizione Umana e Promozione della Salute. Le attività didattiche sono divise in sette capitoli:

1. Presentazione del corso
2. Obiettivi e alimentazione
3. Metabolismo
4. Macronutrienti
5. Micronutrienti
6. Idratazione
7. Conclusioni

(*) **ARTICOLI IN INGLESE:**

Gli articoli forniti in inglese e in estenso sono quattro fra cui un position statement, due reviews e un approfondimento, tutti inerenti l'alimentazione e lo sport:

- **National Athletic Trainers' Association Position Statement: Fluid Replacement for Athletes** Douglas J.

Casa et al., Journal of Athletic Training 2000;35(2):212-224

- **Nutrition and Athletic Performance** Academy of Nutrition and Dietetics - Dietitians of Canada

- **Nutrition and Supplementation in Soccer** Oliveira C. C. et al., *Sports (Basel)*. 2017 May 12;5(2)

- **Vitamin and Mineral Status: Effects on Physical Performance** Lukaski H.C., *Nutrition*. 2004 Jul-Aug;20(7-8):632-44

i) **il corso eroga** 5 crediti ECM

j) Il corso è tenuto dal Dott. Alessandro Bini, dottore in Scienze e Tecnologie Alimentari con laurea magistrale in Alimentazione, Nutrizione Umana e Promozione della Salute. La lingua del corso è italiano. Il responsabile scientifico del Corso è dal Dott. Alessandro Bini, il cui CV completo è caricato a sistema.